

ਸੰਭਾਵਿਤ ਫਲੂ ਲਈ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ ਵਿੱਚੇ ਏਚ ਵੱਨ ਏਨ ਵੱਨ H1N1ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ)

ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ (ਜਿਨ੍ਹੁੰ ਫਲੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਅਤੇ H1N1 ਦੋਵੇਂ ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁਂਦੇ ਹਨ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਸਿਰਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਵੱਡਿਆਂ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ।

ਕੀ ਓਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਫਲੂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਣ ਕਰੋਗੇ। ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਲਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਮਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਲਵੋਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜੋ ਕਿ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਗੇ ਕਿ ਘੱਰ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ (ਤੁਸੀਂ ਘੱਰ ਵਿੱਚ ਦੀ ਵੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ www.kingcounty.gov/health/H1N1).

ਕਿਸੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਓਹ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੱਦ ਵੀ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੈ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕ੍ਰਿਪਿਆ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਤੱਦ ਤੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ ਜੱਦ ਤੱਕ ਤੱਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਚ ਪਾਂਦਾਂ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕ੍ਰਿਪਿਆ ਘੱਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਸਫਰ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਵੋ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਬਿਨਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਦੇ ਬਗੈਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੇਨੋਲ ਜੀ ਆਈਬੁਪਰੁਫਿਨ)
- ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਛਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਨੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਮਤੌਰ ਤੇ'ਦੂਜਿਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕੱਰ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੱਸੋ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਜ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੈ। ਕੀ ਮੇਰਾ ਏਚ ਵੈਨ ਏਨ ਵੈਨ ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਜਾਂ ਮੈਸਮੀ ਛਲ੍ਹ ਲਈ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤੱਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਸ ਵੇਲੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੋਧੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿਵਾਏ ਓਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਚ ਹੋ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)

ਕੌਣ ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਚ ਹੈ? ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਚ ਹਨ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਵਜਾਤ ਸਿਸ਼੍ਤ ਮੈਸਮੀ ਇਨਫਲਯੂਨਜ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਸਥ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਗਰਭਵਤੀ ਐਰਤਾਂ
- ਥੱਲੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆ ਸਵਾਸਥਗਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
 - ਫੇਫਡਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ(ਅਸਥਮਾ ਸਹਿਤ), ਦਿਲ ਦੀ(ਹਾਇਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ), ਗੁਰਦੇ, ਕਲੇਜਾ, ਖੂਨ (ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ ਬੀਮਾਰੀ), ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ, ਮਾਂਸਪੋਸ਼ਿਆ (ਖਾਸਕਰ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਹੈ), ਜਾਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੈਲੀਟਸ ਸਹਿਤ)
 - ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਛੱਮਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕੀ; ਵਿੱਚੇ HIV ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਘਟੀ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਛੱਮਤਾ ਵਾਲੇ; ਅਤੇ
 - 19 ਸਾਲ ਦਾ ਓਸਤਤੋਂ ਛੋਟੇ ਲੋਕੀ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਐਸਪਰੀਨ ਇਲਾਜ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ

ਕਦੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਸਸ ਕੱਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਮਰੇ ਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਖਤਰੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਛੇਤੀ ਸਾਹ ਆਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ
- ਤਵਚਾ ਦਾ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਪੈ ਜਾਣਾ (ਤੁਰੰਤ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ)
- ਨਾਂ ਉਠਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਣੀ
- ਇੰਨਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਫੜਣ ਨਾ ਦਵੇ
- ਛਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਓਹ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਖੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ (ਜੇ ਭਯਂਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ)।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕੱਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੱਰ ਪਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਵੋ।

ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ, ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਖਤਰੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਛੇਤੀ ਸਾਹ ਆਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਉਠਨਾ
- ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਆਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਾ ਆਣਾ
- ਫਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਖੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ (ਜੇ ਭਯਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।)
- ਜੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਆਦਮੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕੱਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਸਥ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੱਰ ਪਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਵੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ- ਸਿਏਟਲ ਐਂਡ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ H1N1 ਇਨਫਲਊਨਜ਼ਾ ਵੈਬਪੇਜ www.kingcounty.gov/health/H1N1
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ- ਸਿਏਟਲ ਐਂਡ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਹੱਟਲਾਈਨ: 877-903-ਕਿੰਗ (5464) ਟੀਟੀਵਾਈ ਰਿਲੇ: 711. ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਭਿਤ
- ਸੈਂਟਰਸ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ(ਸੀਡੀਸੀ) H1N1 ਫਲ੍ਹ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
ਸੰਭਾਵਿਤ ਫਲ੍ਹ ਲਈ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ ਵਿੱਚੇ H1N1 ਇਨਫਲਊਨਜ਼ਾ (ਸਵਾਈਨ ਫਲ੍ਹ)- ਪੰਜਾਬੀ